- نظام غذائي لوزن فوق 95 كغم

(2570 سعر حراري ، 2155 ملغم صوديوم ، 3380 ملغم بوتاسيوم ، 1585 ملغم فسفور) :

- الفطور: نصف كوب حليب + 120 غم خبز أبيض + نصف كوب بطاطا مهروسة + بيضة مسلوقة + 2 ملعقة كبيرة لبنة + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
 - وجبة خفيفة: نصف كوب ذرة + تفاحة .
 - الغداء: كوب ونصف خضار مطبوخة + كوب وثلث أرز + فذة دجاج.
 - وجبة خفيفة: حبة برتقال + 3 كوب فوشار غير مملح.
- العشاء: 150 غم خبز ابيض + كوب سلطة + 2 ملعقة زيت زيتون صغيرة + نصف كوب لبن + قطعة جبنة بيضاء حلوة + بياض 2 بيضة مسلوقة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
 - ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
 - استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
 - استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والحبز الأبيض.
 - الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
 - تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
 - الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
 - تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
 - يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .